

凡例

特別イベント

体づくり

心理・スキル教育

ライフスキル

外部講師・特別授業

第1週	3月	4火	5水	6木	7金	8±
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 体調管理	ウォーキング P C 講座	個別訓練 総務部	イベント
PM	ヨガ 個別訓練	コミュニケーションについて #01 個別訓練	フリータイム	睡眠の大切さ #05 個別訓練	認知バイアス 個別訓練	イベント
第2週	10月	11火	12水	13木	14金	15±
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 卓球大会	個別訓練 ルールの共有	個別訓練 PC講座	個別訓練 総務部	
PM	フィットネス〜ジム編	しゃべり場 個別訓練	映画鑑賞	納涼お菓子作り	納涼そうめん大会	
第3週	17月	18火	19水	20木	21金	22±
AM	ウォーキング イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理〜レシピ決定編	個別訓練 仕事体験	個別訓練 総務部	イベント
PM	田村の部屋	不安・ストレス 個別訓練	職員研修	お金の授業 個別訓練	福祉フェス見学	イベント
第4週	24月	25火	26水	27木	28金	29±
AM	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理〜実践編	個別訓練 PC講座	個別訓練 総務部	
PM	フィジトレ	アサーション 個別訓練	フリータイム	フィットネス〜ジム編	【特別講座】発達障害専門FP（当事者） 「働くこと・生きること・お金のこと」	
第5週	31月	-1火	-2水	-3木	-4金	-5±
AM	個別訓練 イベントMTG					
PM	自己有用感 個別訓練					

ご注意

※ プログラムの内容・時間は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

※ 不参加の場合は必ずスタッフへご連絡ください。

※ マインドフルネスは毎日（10:25〜 各5分）実施します。

※ 開所9:25 / 訓練開始10:00 / 退所15:30（月火木金）・14:30（水）